

# EnkelGo-trening på PCen din

## Finne og starte enkelGo-filmen

1. Dobbelklikk på snarveisikonet for EnkelGO på PCen din.



Da ser du nettstedet for videoen.

2. Rull deg nedover på siden til du ser to blide jenter.



3. Trykk på den hvite pilen midt i bildet.



# EnkelGo-trening på TV-skjerm

Da starter videoen.

4. Trykk på stopp-knappen for å stoppe videoen.



---

## Sette Chromecasten i TVen

Dette er Chromecasten din.



1. Sjekk om den står i TVen.

2. Hvis ikke, sett den i hdmi-porten på TVen.



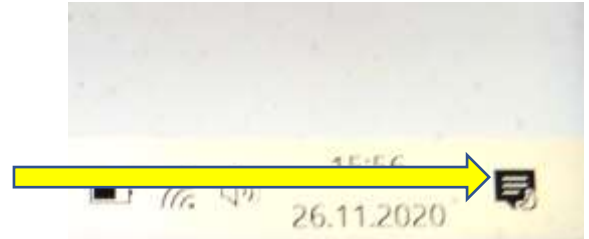
3. Sett støpselet i en stikkontakt.



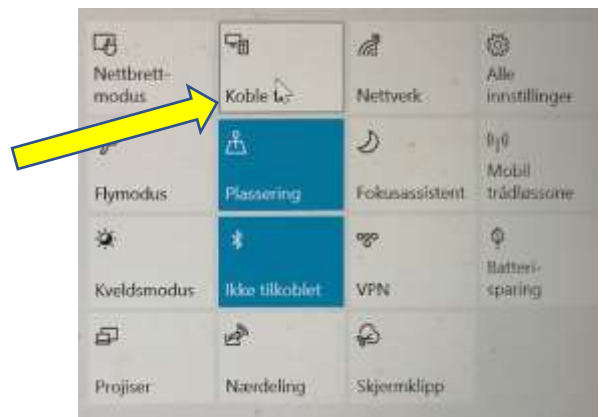
# Innstillinger for Chromecast og TV

1. Slå på TVen.

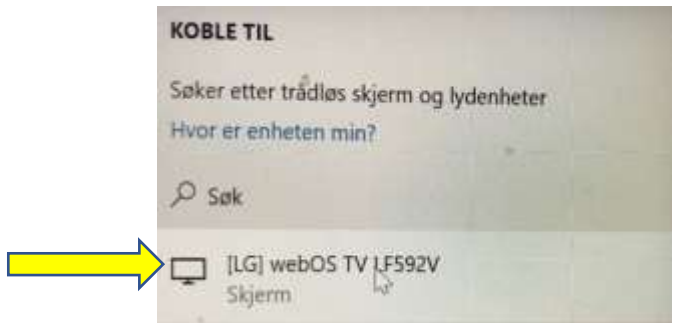
2. Trykk på dette ikonet nederst til høyre på PC-skjermen.



3. Velg **Koble til** på PCen.



4. Trykk på TV-skjerm-ikonet.



Da skal du se samme bilde på PC-skjermen og TV-skjermen.

5. Start filmen igjen ved å trykke på startknappen.



# La skjermbildet dekke hele TV-skjermen

Trykk på vindu-ikonet nederst til høyre på PC-skjermen.



Da skal EnkelGo-filmen dekke hele TV-bildet.



# Slå av Chrome-cast-bildet på TVen

Trykk

Koplet til LG webOS TV LF292V.



Da skal bildet fra treningsprogrammet forsvinne fra TV-skjermen.